CURIER SĂPTĂMÎNAL

Știința Petroșani, una dintre pretendentele la primul loc în seria a V-a a Diviziei C.

PRETENDENȚA LA PROMOVARE. Știința Petroșani (clișeul alăturat) a început foarte bine returul campionatului Diviziei C, seria a V-a, dispunînd, (e adevărat, pe teren propriu) de principala pretendentă la primul loc, Vulturii Textila Lugoj și comportîndu-se meritoriu și în celelalte meciuri pe care le-a susținut pînă în prezent. Ambiția și dăruirea jucătorilor, practicarea unui fotbal modern, spectaculos, indiferent pe ce teren joacă, ne fac să credem că studenții din Petroșani vor avea un rol hotărîtor în lupta pentru locul întîi al seriei, după cum afirma, de altfel, și antrenorul formației prof. Gh. Irimie. **(A. Dula — coresp.).**

SUB TIRUL ÎNTREBĂRILOR. Răspunzînd unei invitații mai vechi, fotbaliștii Farului Constanța, împreună cu antrenorii Cosmoc și Hașoti, au făcut recent o vizită studenților Institutului pedagogic. Timp de trei ore Ștefănescu, Antonescu, Ghirca, Tănase, Kallo, Tufan și ceilalți divizionari A au fost supuși unui adevărat „tir de întrebări" dintre cele mai diverse. Cu prilejul acestei mult așteptate întîlniri s-a pus în discuție și problema permanentizării unor contacte directe între conducerea clubului Farul și cea a Asociației sportive Știința, în vederea promovării elementelor talentate din rîndurile studenților. **(Alexandru Enache — coresp).**

INVITAȚIE ÎN STR. DR. STAICOVICI. Sosește vacanța de primăvară ! Prilej de deconectare totală a elevilor. La ordinea zilei sînt de acum excursiile, vizionările de spectacole, diferite și nenumărate întreceri sportive. Dar, apropos de sport. Iată o inițiativă a clubului Progresul care n-ar trebui să scape copiilor născuți între anii 1954—1961 și pe care-i mistuie marea pasiune pentru fotbal : **între 6 și 20 aprilie, porțile bazei sportive din str. dr. Staicovici nr. 42 vor rămîne larg deschise tot timpul (cu excepția zilelor de duminică și luni) pentru cei ce vor să practice în mod organizat fotbalul.** Este vorba, de fapt, de o selecție pe care o inițiază centrul de copii al clubului, în cadrul căruia activează antrenori cu o mare experiență și prin mîinile cărora au trecut mulți jucători din Divizia A. Trialurile vor începe la ora 9, copiii fiind rugați să aibă echipament corespunzător (pantofi de tenis, chiloți sport).

RĂSPUNS LA O ÎNTREBARE. Mulți dintre iubitorii fotbalului care urmăresc disputele Diviziei C s-au întrebat și se mai întreabă încă **ce s-a întîmplat cu echipa Unirea Mînăstirea** care în turul campionatului a activat în seria a IV-a și care în primăvară n-a mai apărut printre cele 16 echipe ale seriei ? In schimb **a apărut Unirea București. Să fie vorba despre aceeași Unire ? Într-un fel, da.** Pentru că în perioada de iarnă s-a produs o fuziune între echipa din Mînăstirea, care de cîțiva ani s-a tot zbătut în subsolul clasamentelor, și I.T.A. București, pînă în decembrie lider al campionatului județean Ilfov, categoria Onoare. Contopirea celor două echipe s-a dovedit a fi de bun augur, rezultatele primelor etape ale returului fiind foarte bune. În rîndurile formației antrenată de Tinel Popescu joacă și trei tineri de mare perspectivă : portarul Purde și jucătorii de cîmp Tofan și Ion Gheorghe. **(C. Dem. Negrea —** coresp.).

ÎN AQUA FORTE

CEEA CE SE ȘTIE MAI PUȚIN...

Știați că în județul nostru, Argeș, există 855 de fotbaliști legitimați ? Că se desfășoară două campionate județene, unul de seniori, celălalt de juniori, cu cîte 14 echipe fiecare ? Că avem organizate și trei campionate orășenești — Pitești (12 echipe), Cîmpulung (6 echipe) și Curtea de Argeș (9 echipe) ? Desigur, toate acestea sînt lucruri obișnuite, normale, care atestă marea pasiune pentru fotbal a argeșenilor.

Ceea ce nu se prea știe însă este altceva. Nu se știe, de exemplu, că de la o vreme se tot discută la Pitești **despre reactivizarea colegiului județean al antrenorilor, care a cam lăsat în plata domnului treburile** cărora ar trebui să le acorde atenție. Așa stînd lucrurile, de ce să ne mire faptul că în județ există mulți absolvenți ai I.E.F.S. cu specialitatea fotbal care numai de fotbal nu se ocupă ! Și cîte echipe ar avea nevoie de ajutorul **lor !...**

Un alt aspect care se cunoaște mai puțin îl constituie jocul de-a neprezentările, capitol la care excelează echipele de juniori **Unirea Costești, Rapid Pitești** și **Triumful Curtea de Argeș !** In 80 la sută din cazuri este invocat drept motiv al absenței de la meciurile programate... întîrzierile autobuzelor ! Ce vreți, nu oricine poate cocheta în mod credibil cu ... mînciuna. Și dacă tot e vorba de juniori, trebuie amintit încă un aspect care a început să se generalizeze cu rezultate dintre cele mai... promițătoare : scurgerea inversă a timpului ! Adică seniorii, în loc să îmbătrînească, chiar dacă le crește mustăcioară, se „transformă" în juniori peste noapte ! Ritmul unor astfel de metamorfozări fiind accelerat, în curînd vom ajunge ca în județ să nu mai avem picior de fotbalist senior !

In sfîrșit, cîteva cuvinte despre **Unirea Costești, echipă care a declarat** război tuturor : comisiei județene de fotbal, arbitrilor cărora nu le achită baremurile, disciplinei etc. Dar, poate că în această primăvară își va revizui modul de a privi lucrurile. Altfel își va atrage... mînia zeilor și pedepsele vor fi crunte. Și poate că — ținînd cont de toate cele spuse mai sus — cineva va trebui să împartă cu mai multă dărnicie pedepse !

ILIE FEȚEANU
corespondent.

„ZMEUL" DIN CAREI

Partida se anunța extrem de echilibrată, chiar pasionantă. Se întîlneau C.I.L. Gheria, echipa fruntașă a seriei a VII-a a Diviziei C și fost divizionară B, Victoria Carei, și ea pretendentă la primul loc al seriei ! Și într-adevăr s-a jucat frumos, ambele echipe reușind să construiască faze de fotbal spectaculos la o poartă și la alta, comentate cu viu interes de spectatori, aplaudate cu promptitudine și dăruire. Dar...

Mai erau vreo zece minute de joc. Localnicii, jucătorii din Gheria, atacau cu disperare, oaspeții la rîndul lor se apărau cu îndîrjire, degajînd mingile departe, pentru a cîștiga timp. O dată cu ultimul minut (89) a început drama celor din Carei. La un nou atac al gazdelor, Horilă a respins mingea cu mîna ! 11 m. A executat Manu, înscriind. Oaspeții s-au resemnat. **Cu excepția portarului de rezervă Carol Tati care, după înscrierea golului, s-a ridicat amenințător de pe banca rezervelor încercînd să pătrundă în teren, injurînd și gesticulînd.** Colegii au căutat să-l calmeze. Nici vorbă de așa ceva. Furiosul voia cu orice preț să-și măsoare forțele cu arbitrul Costache Muha. Și în timp ce echipele se aflau aliniate la centrul terenului pentru a saluta publicul la încheiera meciului, Carol Tati s-a repezit din nou în teren, tot mai pornit pe scandal. Colegii au pus iarăși mîna pe el, în ultima clipă, și l-au imobilizat. Scena devenise penibilă. Carol Tati se zbătea ca mușcat de șarpe, continua să adreseze injurii arbitrului, să amenințe.

E lesne de înțeles ce s-ar fi întîmplat dacă ceilalți coechipieri nu și-ar fi păstrat calmul. Și pentru că și intențiile se pedepsesc, considerăm că nestăpînitul fotbalist din Carei ar trebui pus la punct cît mai repede cu putință.

DAN VATAU
corespondent

TINERE TALENTE

BENIAMIN PĂUNESCU

Simț tactic deosebit, putere de luptă și voință ieșite din comun, disciplină exemplară, tehnică foarte bună — iată pe scurt „cartea de vizită" a tînărului fotbalist BENIAMIN PAUNESCU, un băiat de pe meleagurile Argeșului, în prezent elev în anul IV-H al Liceului agricol din Curtea de Argeș și component al echipei de fotbal „AGRONOMIA" din localitate.

In același timp el este unul dintre cei mai sîrguincioși elevi la învățătură și un veritabil... polisportiv (titular și în echipele școlii la atletism, handbal și volei), mereu dornic de afirmare. Toate acestea ne îndreptățesc să afirmăm că va ajunge un bun jucător de fotbal. Cu atît mai mult, cu cît fotbalul este marea sa pasiune. Înarmat cu toate atuurile amintite, Beniamin Păunescu are toate șansele să urce treptele consacrării, deschise astăzi tuturor tinerilor apți și dornici să practice sportul de performanță.

Prof. E. STERESCU
corespondent

POȘTA „IEȘI REDACTE"

IOAN ANATOLIE NEPOMNEASCU, com. Bolentinul de Vale, Ilfov. 1. Iată cum arată echipa de aur a militarilor bucureșteni de acum 15 ani : Voinescu (Toma) — Zavoda II, Apolzan, V. Dumitrescu — Bone, Onisie — Cacoveanu, Constantin, Alexandrescu, Zavoda I, N. Tătaru, Alexandescu și Constantin erau cei mai eficace jucători ai formației. Fl. Voinea a îmbrăcat pentru prima dată tricourile Stelei în anul 1963.

GHEORGHE SANDA, Craiova. După cum, sîntem siguri, ați remarcat, materialele privind fotbalul african și cel asiatic s-au arătat în mare creștere în ultimele noastre numere. Am putea spune că v-am anticipat dorința. Și nu ne vom opri aici, în această direcție fiind vorba de continente cu o tot mai promițătoare dezvoltare a sportului nr. 1 în lume.

ILIE TEODOR CONSTANTIN, Arad. 1. Rapid București a cîștigat cu 1—0 meciul susținut, în cadrul Cupei, la Rîmnicu-Vîlcea în compania Jiului Petroșani. 2. Cea mai severă înfrîngere pe care feroviarii bucureșteni au administrat-o ieșenilor a fost cea din turul campionatului, 1966/1967. Scor final 8—1 ! 3. Octavian Popescu a jucat și continuă să joace în Turcia, la echipa Mersin din prima categorie a campionatului.

ALEXANDRU MIHAILOVICI, Oradea. 1. Trasul la poartă constituie una dintre cele mai grele probleme pe care le au de rezolvat echipele noastre, indiferent de categorie. Este un aspect asupra căruia ne-am spus, de mai multe ori, punctul de vedere în coloanele revistei și vă asigurăm că nici pe viitor nu-l vom neglija.

MARIN I. GAGIU, com. Coțofenii din Dos. Dolj. 1. În 1964 echipa dv. preferată, Dinamo București, a cîștigat și campionatul și Cupa României. In finala Cupei a dispus de marea sa rivală bucureșteană, Steaua, cu 5—3. Am publicat toate rezultatele dinamoviștilor din recentul

turneu sud-american. Consultați nr. 248 al revistei noastre.

MARIUS GEORGESCU, Giurgiu. „In timpul vacanței de iarnă am dorit foarte mult să-l fac o vizită lui Narcis Coman. M-a primit cu bucurie și am rămas p'făcut surprins de schimbarea fundamentală pe care și-a impus-o, atît în modul de viață particular, cît și în pregătirea sportivă. In ce mă privește, mă număr printre aceia care au o mare încredere în actualul portar al Stelei. Nu va trece mult timp și Narcis Coman va apărea și în poarta reprezentativei naționale. Veți vedea..." Ne-ar bucura să aveți dreptate, tovarășe Georgescu. Coman fiind unul dintre cei mai talentați portari ai noștri.

WENDEL BERENCZ, com. Simpetru, Arad. Nu ne-au pus de loc în încurcătură, așa cum ați presupus, întrebările pe care ni le-ați adresat și la care vom încerca să vă răspundem în rîndurile de mai jos.

Deci : 1. Meciul Elveția — România de la Zürich (7—1 !) s-a jucat în cadrul Cupei Europei, în 1967. Din grupa respectivă au mai făcut parte Italia și Cipru. 2. Voinescu a apărat poarta echipei Steaua pînă în 1964. 3. In Grecia, pentru meci cîștigat se acordă 3 puncte, pentru egal 2, iar pentru înfrîngere 1 punct. 4. N. Dumitrescu, actualul antrenor al textiliștilor arădeni a jucat pînă în 1957 după care a devenit antrenor la juniorii U.T.A.-ei.

CAPACITATEA FUNCȚIONALĂ ȘI CĂILE ÎMBUNĂTĂȚIRII EI, ANALIZATE PRIN PRISMA TESTULUI COOPER

Ne propunem în articolul de față o succintă analiză pe marginea a două principale probleme ale antrenamentului modern și anume :

● **necesitatea testării periodice a capacității funcționale atinsă de jucători prin testul Cooper, ca unul din parametrii minimali destinat să stabilească capacitatea de efort aerobă;**

● **eficiența unor metode și mijloace moderne de instruire pentru dezvoltarea capacității funcționale în perioada pregătitoare, analizate în lumina testului Cooper și a unor norme de control.**

Precizăm că experimentul în baza căruia am considerat ca necesară formularea unor aprecieri și concluzii de ordin practic, a avut ca subiect lotul divizionarei A. Farul, împărțit în două grupe distincte cu program diferit de antrenament și activitate zilnică și s-a desfășurat în perioada pregătitoare, de la 8 ianuarie pînă la 10 februarie 1971.

Prima grupă a fost alcătuită din jucători care au activat în Divizia A avînd un program de pregătire centralizată și pregătire cotidiană la stadion, pe plajă și în sală. In zilele de marți, joi și simbătă s-au făcut cu aceștia cîte două antrenamente, duminicile fiind rezervate odihnei. Ca mod de lucru s-a folosit, pe cicluri, mijloace de rezolvare a obiectivelor complexe specifice și nespecifice, cu încărcătură mai mare prin varietatea și complexitatea lor, mijloacele nespecifice fiind rezolvate prin metoda circuit și interval intensiv.

Grupa a doua, sau grupa martor, a fost formată din jucătorii echipei de tineret-rezerve cu o medie de vîrstă de 20 de ani, eterogeni ca pregătire, cu un singur antrenament pe zi, dar global, făcut pe teren variat și pe terenul de fotbal, fără regim de pregătire centralizată. Obiectivele etapei au fost realizate cu un număr redus de mijloace, folosind cu precădere **metoda maraton și** exercițiile de gimnastică cu parteneri.

Pentru a avea aceleași puncte de comparație, ambele grupe au fost testate inițial cu aceleași norme privind capacitatea funcțională a organismului. Acordînd o deosebită atenție testului, ca reper de analiză și concluzii, am organizat efectuarea lui cu ambele grupe în aceeași zi, în aceleași condiții privind terenul și condițiile atmosferice. Rezultatele obținute sînt menționate în tabelul nr. 1, coloana I. După înregistrarea testului Cooper grupele au pornit la lucru pe căi diferite, așa cum s-a arătat mai înainte, pentru realizarea obiectivelor propuse.

In ultimul ciclu de antrenament, din perioada în care s-a efectuat experimentul, au fost planificate din nou normele de control, organizate simultan pentru ambele grupe, respectîndu-se intervalul de timp al primei testări. Rezultatele înregistrate, stabilite individual, se arată în coloana II a aceluiași tabel.

Din analiza comparativă a modului de efectuare și a rezultatelor acestui experiment, ca și prin urmărirea directă a unui proces de instruire organizat, planificat și controlat foarte precis, au rezultat cîteva aspecte foarte interesante și anume :

● **știrea că pregătirea în această perioadă va fi controlată în mod obiectiv, prin testul Cooper, a stîrnit emulație în rîndul jucătorilor,** stimulîndu-i în pregătire pentru ca în final aceștia să devină ei înșiși controlorii propriei **lor performanțe :**

● **testul Cooper este un test al voinței.** El favorizează ducerea unui efort continuu, produce modificări de ordin psihologic, obligînd jucătorul la adevărate examene de voință, în cadrul activității lui, antrenîndu-i cu solicitările continue pe toată durata unui joc sau chiar a unui campionat ;

● **testul îndrumă activitatea metodică în crearea unei imagini cît mai fidele asupra potențialului funcțional al jucătorilor,** fiind un ghid prețios în stabilirea grupelor de exerciții pentru ridicarea capacității specifice jocului, pe categorii de jucători. Exemplu : în testările intermediare și în final, **Mareș** și **Oprea** au abandonat mereu la 1 600 m și respectiv 2 400, dovedind tulburări funcționale la aceste distanțe.

Concluziile pe marginea datelor obținute prin experiment ne pot servi ca un indiciu metodic în stabilirea grupelor de exerciții, a cantității de efort și la stabilirea dozării solicitărilor în cadrul unei lecții sau unui ciclu de lecții. Dar indiferent de mijloacele sau metodele folosite în procesul de instruire, nu trebuie uitat că în prima jumătate a perioadei pregătitoare lecția de antrenament este dominată de aspectul funcțional, iar efortul trebuie efectuat, în majoritate, în **faza aerobă,** cel din faza anaerobă trebuind să se adreseze numai vitezei. Ținînd cont de aceste aspecte ale perioadei pregătitoare și de concluziile izvorîte din analiza testului Cooper, acesta se impune ca unul din mijloacele cele mai eficiente în aprecierea capacității de efort aerobă.

Pe de altă parte, abordarea diferită a mijloacelor și metodelor pe grupe a determinat și obținerea unor rezultate diferite. Concludent mi se pare faptul că jucătorii din grupa A se încadrează în totalitate la pragul superior al categoriei „excelent" avînd o creștere individuală medie de 401 m. Aceasta ne duce în mod cert la concluzia generală că folosind mijloace variate cu încărcătură mai mare prin diversitatea și complexitatea lor și nerespectînd numai metoda maraton, care indică sigur realizarea testului Cooper, se creează un front mai larg de atacare a obiectivelor de rezistență în regim de viteză, rezistență de lucru specific, de rezolvări pe fază de joc în care conținutul este fizic-tactic, însumînd o sferă mai largă de realizări.

Și acum în încheiere cîteva propuneri :

● **folosirea testului Cooper nu trebuie să fie un obiectiv principal pentru procesul de instruire și antrenament, ci doar un mijloc de control și de apreciere.** In această idee, considerăm necesar ca mijloacele să fie judicios selecționate și întrebuințate metodic pentru etapa respectivă, și nu pentru realizarea normelor de control sau a testării ;

● **testul Cooper să nu apară ca un fenomen izolat și numai în perioada pregătitoare, ca o obligație ; ci ca o etapă primară în dezvoltarea ulterioară a capacității funcționale.**

● avînd în vedere că perioada pregătitoare nu prezintă stimulente de natură sportivă, că în general antrenorii fug de sală neavînd mijloacele de realizare a unor antrenamente atractive, **se creează o stare psihică nefavorabilă acumulărilor, creîndu-se discrepanțe în pregătire.** Astfel jucătorii considerați buni tehnicieni sînt cei mai refractari în aceste zile și cu timpii cei mai slabi în testările făcute pe timpul pregătirilor. De aceea, recomandăm folosirea unor forme, mijloace și metode cît mai variate ca : **lucrul cu mingea pentru dezvoltarea rezistenței în regim de activitate specifică, lucrul în sală pentru dezvoltarea rezistenței în regim și forță, alergări pe teren variat etc.** Toate acestea, însă, încadrate în timp și spațiu, folosindu-se cronometrul pentru a stimula caracterul de întrecere și starea emoțională favorabilă fenomenului de autodepășire.

In acest fel, considerăm noi, se va putea ajunge la o înțelegere reală a sensului și valorii practice a testului Cooper, și pe această bază la utilizarea lui cu randament maxim.

JUCĂTORI	I	II
1. I. OLOGU	2740	3210
2. I. GHIRCĂ	3040	3260
3. D. ANTONESCU	2880	3230
4. D. TĂNASE	2590	3250
5. M. TUFAN	2510	2900
6. C. MAREȘ	2510	ABANDON
7. M. TURCU	2810	3210
8. T. KALLO	2510	3300
9. A. BADEA	2680	3200
10. D. CARAMAN	2680	3200
11. V. OPREA	2580	ABANDON
12. M. STOICA	2880	3400
13. P. POPA	2580	ABANDON
14. I. CONSTANTINESCU	2880	3350
15. N. CONSTANTINESCU	2610	SCUTIT
16. C. PLEȘA	2680	3230
17. I. MUSTAFA	2880	3870
18. M. KALLO	2630	3210
GRUPA B		
1. I. ZOTESCU	2800	2980
2. C. CORENDEA	2810	3200
3. C. GEAMBAZU	2600	3070
4. M. BOBE	2600	2780
5. I. IONESCU	2670	3250
6. E. GRĂMOSTEANU	2600	3100
7. E. SOVAIALĂ	2280	2650
8. A. VASILIU	2700	2950
9. C. MIHAI	2710	2950
10. M. POPOIU	2950	3050

NOTĂ. Aprecierea în cadrul testului Cooper se face astfel, după distanța parcursă : sub 1 600 m. = F. SLAB ; 1 600—2 000 m. = SLAB ; 2 000—2 400 m. = MEDIOCRU ; 2 400—2 800 m. = BUN ; peste 3 000 m. = EXCELENT.

Prof. PETRE COMANIȚĂ